

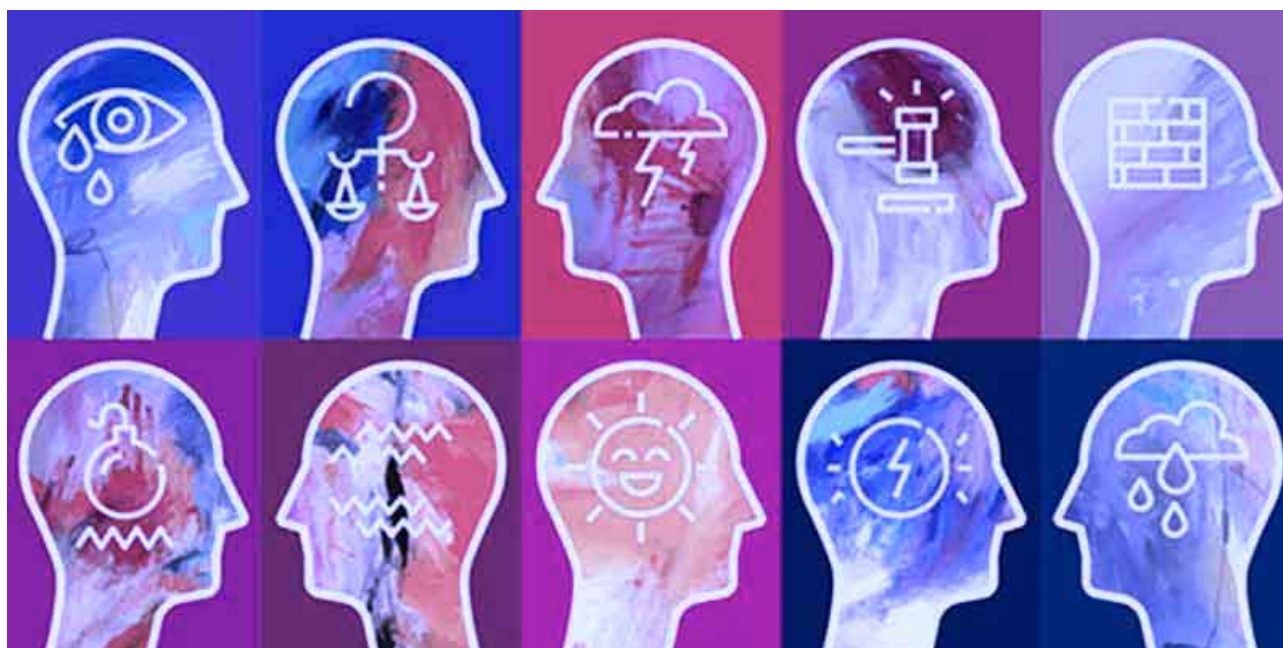


Accademia Olistica Albero della Vita

Via S. Pio X n. 14 Assisi fr. S. Maria degli Angeli (PG)
Iscritta presso SIAF Italia ai sensi Legge 04/2013 (SC 159/14)

L'ABC delle EMOZIONI

**IL PRIMO PASSO VERSO LA CONSAPEVOLEZZA INTERIORE
ATTRAVERSO L'ASCOLTO DELLA PROPRIA
PROFONDITA' EMOZIONALE**



29 e 30 APRILE

**Presso Accademia Olistica Albero della Vita
Via F. Betti, 6 S. Lazzaro di Savena (BO)**

**Per informazioni e iscrizioni
Maria Cristina Saponi cell 328 6861180**

Orari corso: sabato e domenica dalle 10 alle 19, con pausa pranzo e 2 break

Programma del corso teorico-esperienziale

-L'ascolto interiore

-Cosa sono le emozioni? Rapporto tra sentimento e ragione (emisfero destro e sinistro). Quante tipologie di emozioni esistono, quante potranno esistere, quante tipologie ci sono in relazione alla persona che le vive

-Momento di ascolto interiore, attraverso la visualizzazione creativa

-Esercizio individuale

-Osserviamo più da vicino le varie emozioni: prima dal punto di vista più generale (parte teorica correlata a spezzoni di film e brani musicali) e poi dal punto di vista più personale attraverso esercizio di gruppo, di coppia e/o individuali

- Breve visualizzazione per risintonizzarci sull'ascolto interiore

-Condivisione (facoltativa)

-Momento di esercizio fisico liberatorio (in silenzio, per non perdere la centratura)

-Lavoro su emozioni positive e relativi esercizi (come nella giornata di sabato)

- Pratica individuale attraverso un esercizio con i colori e altro ancora

-Riflessioni individuali e collettive

Il corso è condotto da Chiara Salamone, laureata in Educatore socio-culturale presso Alma Mater Studiorum - Università di Bologna. E' Operatrice Olistica a indirizzo Vibrazionale. Ha elaborato un percorso di ascolto profondo delle proprie emozioni, attraverso l'utilizzo della visualizzazione, della meditazione attiva e di varie tecniche creative.

Contributo richiesto € 165 per il corso in diretta online su Piattaforma ZOOM, comprensivi della registrazione dell'intero corso, della dispensa di studio e dell'attestato di frequenza inviati online.

Contributo richiesto per il corso in aula € 185, comprensivi di dispensa di studio rilegata e attestato di frequenza.